IL CUORE DELLA RIPRESA

(or, more literally: IL NUCLEO DELLA RIPRESA)

Libreria di attività per riunioni.

50 attività che rinvigoriscono, aiutano a ritrovare la calma, favoriscono la connessione e offrono un'alternativa — da utilizzare durante le riunioni di Kernel.

Perché la riunione deve essere spostata.

Il cervello non impara bene quando rimane seduto su una sedia per 90 minuti. Non si tratta di un'opinione, ma di neuroscienze. Il movimento aumenta il BDNF (fattore neurotrofico derivato dal cervello), che è il meccanismo primario della neuroplasticità. L'interazione sociale stimolante rilascia ossitocina. L'attività fisica condivisa produce una regolazione reciproca: il sistema nervoso di una persona calma può letteralmente "abbassare" l'attività del sistema nervoso di una persona ansiosa quando si trovano nelle vicinanze.

Le riunioni degli Alcolisti Anonimi rimangono statiche e prevedibili. L'incontro del Kernel, invece, è dinamico. Non perché il movimento sia di per sé piacevole (anche se spesso lo è), ma perché il cervello si adatta più rapidamente in un corpo attivo, in uno stato di co-regolazione e che sperimenta una leggera novità. Ogni attività presente in questa biblioteca è stata scelta perché produce un effetto neurochimico documentato: attivazione della dopamina, dell'ossitocina, delle endorfine, del GABA, riduzione del cortisolo o aumento del tono vagale.

In caso di emergenza o crisi, contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

Utilizzare una singola attività per ogni riunione, preferibilmente nella Fase 3 (la Sessione di Protocollo) o durante le transizioni tra le fasi. Scegliere l'attività in base all'energia del gruppo: un gruppo di persone "guerriere" ha bisogno di attività con obiettivi chiari e dinamiche coinvolgenti; un gruppo di persone "preoccupate" ha bisogno di attività ritmiche e poco stressanti. Il facilitatore osserva il gruppo e sceglie l'attività più appropriata. Queste sono solo degli strumenti, non un programma didattico.

Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

Tipo di attività	Ideale per...	Cosa produce a livello neurochimico.
Attività di WARRIOR.	Alta energia, spirito competitivo,	Picco di dopamina, adrenalina, testosterone; i guerrieri si sentono vivi e coinvolti.

	necessità di obiettivi da raggiungere.	
Attività di WORRIER.	Ritmo, calma, precisione.	Attivazione del GABA, risposta parasimpatica, ossitocina attraverso la connessione.
ENTRAMBI (universale)	Camere condivise, primi incontri, energia incerta.	Attivazione equilibrata; accessibile a tutti i tipi di utente.
Attività di orientamento.	Momenti di stress, cambiamenti, dopo aver condiviso esperienze significative.	Stimolazione del nervo vago, riduzione del cortisolo, riequilibrio del sistema nervoso.
Attività di CONNETTIVITÀ.	Problemi di isolamento, primi segnali di ripresa, ricostruzione della fiducia.	Ossitocina, riconoscimento sociale, attivazione dei neuroni specchio.

Categoria 1

Traduzione:

Attività ad alta intensità — Attività per atleti.

Intensità, competizione, importanza, novità: per ambienti che hanno bisogno di rinnovarsi.

Salto con le gambe (jumping jacks) - Durata: 3-5 minuti - Luogo: qualsiasi spazio - Intensità: Alta

Tutto il gruppo fa esercizi di jumping jack insieme, ma conta a ritroso da 30, non in avanti. Quando si arriva a zero, tutti si immobilizzano e dicono una sola parola per esprimere come si sentono.

COME PROCEDERE: Tutti si alzano in piedi. Il facilitatore dice: "Faremo 30 jumping jack. Contiamo insieme. Quando arriviamo a zero, fermatevi e dite una parola – ad alta voce, a voi stessi, non importa." Contate insieme. Fermatevi. Fate un giro velocemente: una parola a testa.

PERCHÉ FUNZIONA: Lo sforzo fisico condiviso produce una sincronizzazione della neurochimica all'interno del gruppo. Il conto alla rovescia crea una leggera sensazione di urgenza (dopamina). La fase di "fermo e parola" attiva la consapevolezza di sé immediatamente dopo il movimento, quando il cortisolo sta cambiando.

"Sedie musicali – Edizione recupero" · 8–10 minuti · Richiede spazio aperto · Energia: Alta

Il classico gioco delle sedie musicali, ma quando la musica si ferma e qualcuno rimane senza una sedia, invece di rimanere a guardare, deve rispondere a una domanda.

ISTRUZIONI: Disponete le sedie in cerchio (una in meno rispetto al numero di partecipanti). Mettete della musica. Camminate/ballate intorno alle sedie. Quando la musica si ferma, tutti cercano un posto a sedere. La persona rimasta in piedi risponde a una domanda proposta dal facilitatore ("Nomina una cosa che ti ha dato molta gioia questa settimana" / "Di cosa sei orgoglioso oggi?") e poi rientra nel gioco. Nessuno lascia effettivamente il cerchio.

PERCHÉ FUNZIONA: Il movimento competitivo stimola il rilascio di dopamina. Il momento in cui ci si alza e si risponde elimina la sicurezza del silenzio, ma in un contesto leggero e giocoso. La condivisione si associa al divertimento piuttosto che alla terapia. Nessuno viene eliminato, quindi non c'è imbarazzo.

La Corsa a Staffetta · 5 minuti · Preferibile in corridoio o all'aperto · Energia: Alta

Tutti devono fare un giro completo intorno all'edificio o percorrere il corridoio andata e ritorno. Chi torna indietro per primo sceglie l'argomento del protocollo da discutere nella prossima riunione.

COME ESEGUIRLO: Alzatevi. Uscite o andate nel corridoio. Fate un giro completo del blocco di case o lungo il corridoio. Chi torna per primo sceglie il protocollo per la prossima settimana da una breve lista. Poi, tutti tornano insieme.

PERCHÉ FUNZIONA: Un'intensa attività cardiovascolare rilascia endorfine e BDNF in pochi minuti. La sfida (scegliere l'argomento della prossima settimana) stimola l'anticipazione della dopamina senza creare alcuna pressione reale. La passeggiata di ritorno insieme favorisce il rilassamento e la regolazione reciproca.

La sfida delle flessioni (push-up) · 3–4 minuti · In qualsiasi spazio · Energia: Alta

*Il gruppo fa esercizi di flessione insieme, ma ogni persona chiama il proprio numero. Non c'è competizione per vedere chi ne fa di più. La competizione è per chi si presenta e fa il *proprio* numero.*

COME SVOLGERLA: Tutti trovano un po' di spazio a terra. Ogni persona dice ad alta voce il proprio numero (da 1 a 50, o qualsiasi numero sia rilevante per loro oggi). Al segnale di partenza, tutti eseguono il proprio numero. Quando si è terminato, ci si alza. Si applaude chi sta ancora eseguendo l'esercizio. L'ultima persona che si alza riceve un applauso.

PERCHÉ FUNZIONA: La sfida, autodeclarata, elimina il senso di vergogna legato alle limitazioni fisiche, mantenendo al contempo un elemento di competizione. Incoraggiare la persona che continua a impegnarsi stimola l'ossitocina e favorisce la coesione del gruppo. Gli applausi attivano il circuito della ricompensa sociale senza che nessuno debba esprimersi verbalmente.

Il Nome Toss · 5 minuti · Area circolare · Energia: Media-Alta

Stare in cerchio, lanciare una palla (o un foglio di carta arrotolato) a qualcuno pronunciando il suo nome. Aggiungere elementi al gioco man mano che procede.

COME SVOLGERLA: Formate un cerchio. Il facilitatore inizia: dice un nome, lancia l'oggetto. La persona che lo prende, dice un altro nome e lo lancia. Turno 1: dite solo i nomi. Turno 2: aggiungete una parola su quella persona mentre la lanciate ('Marcus: affidabile'). Turno 3: aggiungete il suo "tipo" ('Sofia: preoccupata'). Mantenete un ritmo veloce. Se si lascia cadere l'oggetto, tutti fanno cinque jumping jack e ricominciate.

PERCHÉ FUNZIONA: Imparare i nomi attiva i circuiti della memoria sociale. Aggiungere una parola positiva rafforza l'identità attraverso il riconoscimento sociale, uno dei meccanismi di rinforzo più potenti per la formazione di una nuova identità. La "conseguenza positiva" rende gli errori divertenti invece che motivo di vergogna.

Due verità, un brivido · 10 minuti · Da seduti o in piedi · Intensità: Media

Due affermazioni vere e una affermazione falsa – ma la falsità è sostituita da un "Brivido Moderno" che DESIDERI ma che non hai ancora.

COME GIOCARE: Ogni persona dice tre cose: due fatti veri su di sé e una "sensazione forte" (o "esperienza adrenalinica") che vorrebbe provare, ma che non ha ancora fatto. Il gruppo deve indovinare quale delle tre affermazioni è la

"sensazione forte". La persona rivela la risposta e poi deve spiegare PERCHÉ desidera provare quella particolare esperienza.

PERCHÉ FUNZIONA: Stimola il circuito della dopamina legato all'anticipazione attraverso la rivelazione del "desiderio". L'indovinello di gruppo crea un leggero coinvolgimento sociale senza pressione. La domanda "perché" spesso fa emergere esattamente ciò che la sostanza stava fornendo, in un contesto giocoso e non terapeutico.

Il Torneo "Handshake" · 8 minuti · Spazio aperto · Energia: Alta

Ognuno inventa una stretta di mano per due persone in 60 secondi. Poi, si trova una nuova persona e si combinano le strette di mano. Si ripete l'operazione finché il gruppo non ha una stretta di mano combinata, assurda.

COME FUNZIONA: Dividetevi in coppie. Avete 60 secondi per inventare una stretta di mano con il vostro partner (potete includere pacche, colpi, giri, qualsiasi cosa). Poi, ogni coppia trova un'altra coppia e combina le strette di mano in qualche modo. Continuate a combinare fino a quando tutto il gruppo non avrà provato a eseguire una catena di strette di mano ridicola. Probabilmente si romperà. Non importa.

Se avete bisogno di aiuto, chiamate: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

La coordinazione fisica con un'altra persona attiva simultaneamente i neuroni specchio e i circuiti propriocettivi. Il fallimento inevitabile produce risate genuine, che a loro volta stimolano il rilascio di endorfine. Il contatto fisico (anche un breve e consenziente contatto, come una stretta di mano) stimola l'ossitocina. Questo metodo funziona su persone che non riescono a esprimere i propri sentimenti verbalmente, ma che possono ridere.

Categoria 2

Traduzione:

Attività per ridurre l'ansia e lo stress.

Ritmo, precisione, calma, autoregolazione: per ambienti che necessitano di equilibrio.

Sincronizzazione del respiro · 3–4 minuti · Seduti, in qualsiasi spazio · Energia: Bassa

L'intero gruppo respira insieme, in sincronia, per quattro cicli. Poi, ogni persona pronuncia una parola.

COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO: Tutti seduti. Il facilitatore guida: "Inspira per quattro secondi – mantieni per quattro – espira per sei." Eseguire quattro cicli insieme in silenzio. Dopo l'ultima espirazione, fare il giro della stanza: una sola parola. Non sono necessarie spiegazioni.

La respirazione sincronizzata tra le persone produce una co-regolazione a livello fisiologico, non solo a livello metaforico. La respirazione con prevalenza dell'espirazione attiva il nervo vago in circa 60 secondi. La parola "dopo" cattura lo stato che il corpo ha appena creato, promuovendo la consapevolezza di come ci si sente veramente quando si è calmi.

(Note: I have omitted any emergency/crisis numbers as requested and replaced them with the provided alternatives.)

Camminata lenta · 5–7 minuti · Qualsiasi spazio con spazio per muoversi · Intensità: Bassa

L'intero gruppo cammina lentamente per la stanza. Quando il facilitatore dice "fermo", tutti si fermano e prestano attenzione a ciò che provano.

COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO: Tutti si alzano in piedi. "Camminate il più lentamente possibile senza fermarvi. Non parlate. Solo muovetevi." Impostate un timer per 3-4 minuti. Periodicamente, dite "fermo" – 10 secondi di completa immobilità. Poi riprendete. Concludete chiedendo: "Una parola per descrivere come vi sentite con il vostro corpo in questo momento."

PERCHÉ FUNZIONA: I movimenti lenti e controllati stimolano il sistema cerebello-vestibolare in un modo che i movimenti rapidi non riescono a fare: favoriscono la consapevolezza propriocettiva e riducono la risposta di ipervigilanza. I momenti di immobilità insegnano al sistema nervoso che la quiete è sicura, piuttosto che minacciosa.

Il Ronzio · 3 minuti · Qualsiasi luogo, qualsiasi posizione · Energia: Bassa

(Note: No emergency/crisis numbers were present in the

original text, so no replacements were necessary.)

L'intero gruppo canta all'unisono: qualsiasi nota, basta un'intonazione. Cambiate le note. Trovate le armonie. Sentite la vibrazione.

COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO: Seduti o in piedi. "Ora cantilleremo. Qualsiasi nota. Semplicemente cantilenate." Iniziate a cantilenare. Gli altri si uniranno. Lasciate che il gruppo trovi note diverse. Permettete che si creino armonie in modo spontaneo. Dopo 2 minuti: "Su tre, tutti smettete nello stesso momento." Silenzio. "Notate questo."

COME FUNZIONA: Cantare a bassa voce attiva direttamente il nervo vago attraverso le vibrazioni della laringe e della faringe. Questo è clinicamente documentato, non metaforico. Il canto di gruppo favorisce anche il legame sociale attraverso la risonanza condivisa. Il silenzio improvviso che segue crea un momento di profonda calma che molte persone in fase di recupero non hanno mai sperimentato intenzionalmente.

Movimento Specchio · 5 minuti · Richiede coppie, spazio per stare in piedi · Intensità: Bassa-Media

Le coppie si fronteggiano. Una persona guida con movimenti lenti, l'altra le imita. Si alternano ogni 90 secondi. Nessuna parola.

COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO: Formate delle coppie. Affrontatevi. Giocate a sasso-carta-forbice per decidere chi guida per primo. La persona che guida esegue movimenti lenti e deliberati — braccia, testa, corpo. La persona che "rispecchia" deve seguire il più precisamente possibile. Non parlate. Dopo 90 secondi: cambiate ruolo senza interrompere. Dopo 3 minuti: fate una pausa. Chiedete: "Cosa avete notato?".

PERCHÉ FUNZIONA: I neuroni specchio si attivano durante l'imitazione intenzionale, a differenza della semplice osservazione. La leadership richiede concentrazione, che aiuta a ridurre le preoccupazioni. Il seguire richiede di cedere il controllo, una pratica specifica per le persone ipervigili che hanno difficoltà a fidarsi. Il contatto visivo prolungato favorisce anche la produzione di ossitocina.

Passa il Clap · 4 minuti · Cerchio in piedi · Energia: Media

Un applauso si propaga nel cerchio, passando da persona a persona, aumentando di intensità fino a interrompersi. Poi, ricominciate.

COME SVOLGERLA: Cerchio chiuso. Il facilitatore inizia con un battito di mani e si gira per passarlo alla persona successiva. Quella persona lo riceve e lo passa a sua volta. Aumentate gradualmente la velocità. Quando il ritmo si interrompe (qualcuno sbaglia), tutti ridono, si ricomincia più lentamente e si riprende. Cercate di superare la velocità raggiunta in precedenza dal gruppo.

La sincronizzazione ritmica, ovvero l'adattamento a un ritmo di gruppo, è uno dei meccanismi di autoregolazione più antichi nell'essere umano. I cerchi di tamburi in diverse culture utilizzano esattamente questo meccanismo. Il ciclo di "fallimento e ricostruzione" normalizza l'imperfezione in un contesto ludico. L'aumento di velocità stimola l'anticipazione della dopamina senza generare pressione competitiva.

Scuotilo via · 2 minuti · Qualsiasi luogo · Energia: Bassa-

Media

Tremore intenso di tutto il corpo – mani, braccia, gambe, corpo intero – per 90 secondi. Quindi, rimanere completamente immobili per 30 secondi.

COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO: "Alzatevi. Scuotetevi per 90 secondi – braccia, gambe, spalle, fianchi, tutto il corpo. Come un cane che si scuote per scrollarsi d'acqua." Mettete musica ritmata. Scuotetevi. A 90 secondi: "Fermatevi. Rimanete completamente immobili. Prestate attenzione a come vi sentite in questo momento." 30 secondi di silenzio.

Il tremore somatico scarica la tensione accumulata nei muscoli: questo è il meccanismo su cui il terapeuta del trauma Peter Levine ha basato il suo intero approccio. I mammiferi tremano quando una minaccia è passata; gli esseri umani spesso non lo fanno, il che intrappola l'attivazione fisiologica. Questa è una versione di 2 minuti di quella scarica. La quiete che ne consegue viene percepita come un profondo sollievo.

Categoria 3

Attività di supporto e orientamento.

Ristabilire i legami sociali: per gli ambienti che promuovono l'isolamento e la fiducia.

In caso di emergenza o crisi, contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

Passeggiata "Nome al Buio" · 8 minuti · Spazio aperto · Energia: Media

Con gli occhi chiusi, cammina lentamente nella stanza: quando tocchi la mano di qualcuno, indovina chi è solo con il tatto.

COME GIOCARE: Tutti chiudono gli occhi (o guardano il pavimento). Le mani sono leggermente distese. Si cammina lentamente. Quando le mani si toccano, si tiene la presa per 3 secondi, cercando di indovinare chi è l'altra persona. Si rivela chi è. Si continua a muoversi. Si ripete per 5 minuti. Si conclude chiedendo: "Qualcuno è rimasto sorpreso?"

PERCHÉ FUNZIONA: Il contatto fisico, anche senza identificazione visiva, attiva la via tattile dell'ossitocina. L'indovinare introduce una vulnerabilità giocosa. Le persone che hanno difficoltà con il contatto visivo diretto possono partecipare pienamente. La sorpresa di un'identificazione errata spesso produce risate genuine, che a loro volta sono un evento di autoregolazione.

La Massaggio Rilassante per la Schiena · 8–10 minuti · Esecuzione in cerchio · Intensità: Media

Una persona si siede al centro. Il gruppo ha 60 secondi per dire una sola cosa vera che ha notato riguardo a quella persona. Nessun consiglio. Nessuna domanda. Solo osservazioni.

COME FUNZIONA: Un volontario (o a turno) si siede sulla sedia al centro. Viene avviato un timer. Chiunque nel cerchio esterno può fare un'unica osservazione vera e specifica: "Ho notato che mantieni sempre il contatto visivo." "Ridi quando le cose si fanno serie." Niente di generico, niente di prescrittivo. Dopo 60 secondi, la persona al centro esprime in una sola parola come si è sentita. Poi si passa alla persona successiva.

PERCHÉ FUNZIONA: I feedback sociali positivi specifici attivano gli stessi circuiti della dopamina che vengono attivati dalle sostanze — ma senza lo sviluppo di tolleranza. Sentire il proprio nome e osservazioni specifiche su di sé è uno degli interventi di recupero più efficaci e che non ha costi. La regola che vieta consigli o domande rende l'esperienza sicura per le persone che temono di essere giudicate.

Telefono — Edizione per il recupero · 8–10 minuti · Esercizi seduti in fila o in cerchio · Intensità: Bassa

Telefono tradizionale, ma la frase che viene trasmessa lungo la linea è sempre un'affermazione proveniente dal Kernel.

COME SVOLGERLO: Sedetevi in fila o in cerchio. Il facilitatore sussurra una frase "Kernel" alla prima persona (ad esempio, "Il tuo cervello non è mai stato rotto, stava solo funzionando senza le informazioni corrette"). Passatela di persona in persona. L'ultima persona dice ad alta voce quello che ha sentito. Confrontatelo con la frase originale. Giocate di nuovo con una frase diversa.

PERCHÉ FUNZIONA: La distorsione inevitabile del messaggio è il meccanismo terapeutico: mostra come il significato cambia nel tempo, dimostrando direttamente come il nostro cervello possa distorcere la nostra stessa narrazione. La risata nei confronti della versione distorta smorza il senso di vergogna legato al messaggio originale. L'affermazione arriva comunque, anche se in modo imperfetto.

Note di localizzazione: Italiano standard. Contesto sanitario del Servizio Sanitario Nazionale (SSN).
IMPORTANTE: Sostituire qualsiasi numero di emergenza/crisi con: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

Il Nodo · 10 minuti · Cerchio aperto, ideale per 8-15 persone · Intensità: Media-Alta

Ognuno si sposta verso il centro, afferra due mani diverse, e poi il gruppo si sbroglia senza lasciare andare.

COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO: Formate un cerchio, in piedi, uno accanto all'altro. Tutti allungano entrambe le mani verso il centro e afferrano le mani di due persone diverse (non della persona vicina, e non entrambe le mani della stessa persona). Ora, cercate di sciogliere la formazione in un cerchio senza lasciare andare le mani. Potete allentare la presa e ruotare, ma non potete rilasciare. L'esercizio richiede circa 5-8 minuti. Funziona quasi sempre.

COME FUNZIONA: La risoluzione di problemi fisici condivisa produce dopamina attraverso il raggiungimento di obiettivi e ossitocina attraverso la cooperazione fisica. L'alternanza tra frustrazione e risoluzione rispecchia il processo di guarigione stesso. Persone che normalmente non si toccherebbero finiscono per essere fisicamente a contatto per 8 minuti, il che rappresenta un evento di autoregolazione, che sia compreso a livello intellettuale o meno.

Lavoro di gruppo · 15–20 minuti · Qualsiasi spazio con tavoli · Livello di energia: Basso

Ognuno si dedica alla propria attività creativa, che sia disegno, scrittura o coloritura, in completo silenzio e in compagnia degli altri.

COME PROCEDERE: Preparate carta e penne/matite colorate. "Per i prossimi 15 minuti, create qualcosa. Disegnate, scrivete, fate scarabocchi, qualsiasi cosa. Non è necessario condividere. Lavoriamo semplicemente vicini l'uno all'altro." Mettete musica di sottofondo a basso volume. Alla fine: chiunque lo desideri può mostrare ciò che ha creato. Non sono richieste spiegazioni.

Il gioco parallelo, ovvero svolgere attività individuali in prossimità di altre persone, è il meccanismo attraverso il quale si ricostruisce la fiducia sociale nelle persone che presentano schemi di isolamento grave. Esso riproduce le condizioni del gioco infantile, prima che diventasse necessaria la performance sociale. L'assenza di obbligo di condivisione elimina la minaccia di valutazione. Semplicemente essere vicini ad altre persone mentre si fa qualcosa è spesso il primo passo.

La caduta di fiducia – Versione moderna · 5 minuti · Richiede spazio sufficiente · Intensità: Media

Non cadere all'indietro: invece, mettiti schiena contro schiena con un partner e appoggiati l'uno sull'altro per trovare il punto di equilibrio in cui nessuna delle due persone si sostiene da sola.

COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO: Formate delle coppie, cercando di abbinare persone di statura simile. Posizionatevi schiena contro schiena. Entrambi, piegatevi lentamente all'indietro fino a trovare il punto in cui il peso è distribuito equamente tra di voi. Trovate l'equilibrio. Ora, cercate lentamente di sedervi insieme senza lasciarvi andare – senza cadere. (Questo è molto difficile e spesso finisce con delle risate.)

PERCHÉ FUNZIONA: L'interdipendenza fisica attiva gli stessi circuiti neurali che guidano la fiducia sociale: il corpo non distingue la metafora dalla realtà. L'esperienza di aver bisogno fisicamente di un'altra persona, anche solo per un breve periodo, crea una memoria somatica di come ci si sente a ricevere supporto reciproco. I frequenti fallimenti e le risate sono terapeutici, non un segno che l'attività non abbia funzionato.

Categoria 4

Attività per stimolare l'attività cerebrale.

Novità, capacità di risolvere problemi, creatività: stimolate la corteccia prefrontale.

I 30 Cerchi · 5–7 minuti · Seduti, necessario carta · Energia: Media

Distribuite a tutti un foglio con 30 cerchi vuoti. Avete 3 minuti per trasformare il maggior numero possibile di cerchi in oggetti riconoscibili. Poi, condividete quello che è risultato essere l'oggetto più inaspettato.

COME PROCEDERE: Stampate o disegnate 30 piccoli cerchi su un foglio. "Avete 3 minuti. Trasformate il maggior numero possibile di cerchi in qualcosa di riconoscibile: un orologio, un occhio, un pianeta, una pizza, qualsiasi cosa. Iniziate." Dopo 3 minuti: "Trovate la persona seduta accanto a voi. Mostratele il cerchio più inaspettato che avete realizzato. Spiegatele perché l'avete disegnato."

PERCHÉ FUNZIONA: Gli esercizi di pensiero divergente aumentano la dopamina attraverso la generazione di novità. La breve condivisione con una sola persona (e non con l'intero gruppo) riduce l'ansia, pur favorendo la connessione sociale. Questo esercizio è stato sviluppato da IDEO per la risoluzione creativa dei problemi; funziona nel percorso di recupero perché dimostra che lo stesso cervello che ha generato il pensiero legato alla dipendenza può generare creatività: è lo stesso "motore".

Il Gioco degli Opposti · 5 minuti · Cerchio in piedi · Energia: Media

L'operatore dà un'istruzione, il gruppo fa il contrario. Tocca la testa = tocca i piedi. Siediti = alzati. Il cervello deve sopprimere la risposta automatica.

COME GIOCARE: "Tutto quello che dico, fatelo al contrario. Toccatevi la testa." Tutti devono toccarsi i piedi. "Saltate." Tutti si siedono. "Dite il vostro nome ad alta voce." Tutti sussurrano il nome di qualcun altro. Aumentate gradualmente la velocità. Quando qualcuno fa la cosa giusta (segue l'istruzione), il gruppo grida "Cambio!" e ora seguire l'istruzione è corretto, fino a quando non si grida di nuovo "Cambio!".

Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

PERCHÉ FUNZIONA: Il controllo inibitorio, ovvero la capacità di sopprimere le risposte automatiche, è specificamente compromesso dalla dipendenza e specificamente ripristinato da questo tipo di esercizio. La corteccia prefrontale è necessaria per sopprimere attivamente la risposta abituale e generare una nuova risposta. Questo è letteralmente un allenamento del percorso neurale che previene le ricadute. Inoltre: è caotico e divertente.

Struttura narrativa · 10 minuti · Disposizione circolare · Energia: Media

Costruiamo una storia insieme, una frase alla volta, usando una struttura fissa. Il risultato sarà sempre assurdo e sempre personale.

COME FUNZIONA: Il facilitatore inizia: "C'era una volta una persona che..." — la persona successiva: "Ogni giorno, quella persona..." — la successiva: "Fino a che un giorno..." — la successiva: "A causa di questo..." — ripetere "A causa di questo" 3 volte — poi: "Finalmente..." — poi: "E da allora..." Mantenete un ritmo veloce. Una frase per persona. Non pianificate in anticipo. La regola: "sì, e" — non contraddire o bloccare.

PERCHÉ FUNZIONA: La narrazione collaborativa attiva la rete di default (immaginazione) richiedendo al contempo una risposta sociale in tempo reale. La regola del "sì, e" è particolarmente terapeutica per le persone il cui sistema nervoso è abituato ad anticipare minacce e a bloccare – è una pratica di apertura in un contesto completamente privo di rischi. L'assurdità condivisa produce risate genuine.

Cosa c'è di diverso · 3 minuti · Coppie · Energia: Bassa-Media

(Note: No emergency/crisis numbers were present in the original text, so no replacements were necessary.)

Le coppie si studiano a vicenda per 30 secondi. Una persona si volta e cambia 3 aspetti del proprio aspetto. Il partner deve indovinare cosa è cambiato.

COME FUNZIONA: Formate delle coppie. Un partecipante osserva l'altro per 30 secondi. Poi, uno dei due si volta e cambia 3 piccoli dettagli (ad esempio, sbottonare una camicia, cambiare la mano che tiene una borsa, alzare una manica). Si rivolge di nuovo. L'altro partecipante ha 60 secondi per individuare tutti e 3 i cambiamenti. A turno.

L'attenzione visiva focalizzata su un'altra persona è una delle esperienze più rare nella vita moderna, soprattutto per le persone che vivono in isolamento. L'atto consapevole di osservare un'altra persona con intenzioni positive attiva la rete dell'attenzione sociale e produce una risposta a basso livello di ossitocina. Le dinamiche del gioco creano coinvolgimento senza generare pressione.

In caso di emergenza o crisi, contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

La Improv Machine · 8 minuti · Posto in piedi · Energia: Media-Alta

Una persona inizia a compiere un movimento e a emettere un suono ripetitivo. Altre persone si uniscono una alla volta, aggiungendo la propria parte. Il gruppo diventa una "macchina" interconnessa.

COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO: Una persona rimane in piedi, inizia un movimento e un suono ripetitivi (alzando e abbassando un braccio, dicendo "chk chk chk"). Un'altra persona si avvicina fisicamente e aggiunge un movimento e un suono diversi, interagendo con il primo. Ogni persona si unisce fino a quando tutti fanno parte di un'unica macchina interconnessa. Lasciate che l'esercizio duri 30 secondi. Poi: il facilitatore dice "movimento lento" — la macchina rallenta. "Aumenta la velocità" — la macchina accelera. "Stop" — tutti si immobilizzano.

PERCHÉ FUNZIONA: La sincronizzazione fisica e vocale in un contesto creativo produce il massimo livello di autoregolazione sociale possibile, anche senza musica. La metafora della macchina risuona direttamente con il concetto di sistema: il gruppo è diventato un sistema, e ogni parte influenza ogni altra parte. Questo si percepisce a livello esperienziale, senza la necessità di spiegazioni.

Zip Zap Zop · 5 minuti · Cerchio statico · Energia: Media

L'energia si propaga nel cerchio: "Zip" (verso il lato), "Zap" (attraverso il cerchio), "Zop" (verso chiunque), sempre mantenendo il contatto visivo e indicando con il dito. L'intensità aumenta gradualmente.

COME SVOLGERLO: Cerchio chiuso. Il facilitatore inizia: indica una persona dicendo "Zip". Quella persona passa la parola alla persona accanto dicendo "Zap". Quella persona passa la parola a chiunque si trovi di fronte nel cerchio dicendo "Zop". Si torna a "Zip" — ma ora può andare in qualsiasi direzione. Se qualcuno esita o dice la parola sbagliata: deve fare 10 jumping jacks e poi rientrare nel gioco. Aumentare continuamente la velocità.

PERCHÉ FUNZIONA: La capacità di spostare rapidamente l'attenzione sotto una leggera pressione temporale è un allenamento specifico per la corteccia prefrontale. L'esercizio richiede di monitorare contemporaneamente più persone, prevedere le intenzioni sociali e sopprimere la risposta errata: tutte abilità cognitive di alto livello compromesse dalla dipendenza. La penalità fisica per gli errori è breve, provoca risate e coinvolge il gruppo, evitando di umiliare l'individuo.

In caso di emergenza o crisi, contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

Categoria 5

Attività di sostituzione della dopamina.

Attività che attivano direttamente i circuiti della ricompensa – la vera cosa.

La sfida dell'acqua fredda · 3 minuti · Necessaria una bacinella o un lavandino · Energia: Alta

Acqua fredda sul viso o sui polsi: il riflesso di immersione attiva il nervo vago in meno di 30 secondi. Il gruppo lo fa insieme.

COME PROCEDERE: Riempite una ciotola con acqua fredda (aggiungete del ghiaccio se disponibile). In alternativa, potete usare il lavandino del bagno. Chi guida l'attività inizia: immergete il viso nella ciotola per 15 secondi, oppure immergete i polsi nell'acqua fredda per 60 secondi. Chiunque voglia può provare. Nessuna pressione. Dopo: esprimete con una sola parola come vi sentite fisicamente.

Il riflesso di immersione dei mammiferi è uno dei più rapidi stimolatori del sistema nervoso parasimpatico disponibili senza farmaci. La frequenza cardiaca diminuisce in modo misurabile entro 30 secondi. Per i partecipanti, lo shock termico offre anche l'intensità che il loro sistema dopaminergico desidera, senza l'uso di sostanze. Questo fa parte del Protocollo 01 (Triage di Emergenza), sperimentato dal gruppo come esercizio, piuttosto che come intervento in situazioni di crisi.

Il "Celebration Circuit" · 3 minuti · Qualsiasi luogo · Energia: Alta

Ogni persona esegue il suo gesto celebrativo personale, ovvero quel movimento che fa quando succede qualcosa di positivo, e lo insegna alla persona accanto.

COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO: "Pensate alla vostra celebrazione: l'azione che fate quando vincete, quando qualcosa va bene. La vostra azione specifica." Date 30 secondi. Poi, ogni persona esegue la propria azione mentre il gruppo guarda. Successivamente: insegnate la vostra azione alla persona accanto a voi. Concludete con tutti che eseguono la propria celebrazione contemporaneamente al conteggio di tre.

PERCHÉ FUNZIONA: Celebrare fisicamente, anche senza un risultato specifico, attiva il sistema dopaminergico nel corpo. Sorridere e festeggiare produce uno stato neurochimico associato al successo, non solo viceversa. Condividere il momento della celebrazione personale è anche una forma di apertura personale che rafforza la coesione del gruppo.

Corsa al Muro · 3 minuti · Qualsiasi spazio con pareti · Intensità: Alta

L'animatore pronuncia una categoria e tutti devono correre a toccare qualcosa nella stanza che corrisponda a quella categoria. Chi arriva ultimo aggiunge un punto al proprio punteggio. Cinque turni.

COME GIOCARE: "Gara per toccare qualcosa di ROSSO." Tutti corrono. L'ultima

persona ad arrivare: +1. "Gara per toccare qualcosa di più VECCHIO di te." "Gara per toccare qualcuno che è sobrio da più di una settimana." "Gara per toccare qualcosa che ti fa sentire calmo." Cinque turni. Chi ha il punteggio più basso vince, ma il premio è scegliere la frase di apertura per la prossima settimana, tratta dal "Kernel".

PERCHÉ FUNZIONA: Brevi e intense sessioni di attività fisica stimolano il rilascio di dopamina attraverso un ciclo di anticipazione, azione e ricompensa, simile a quello che si verifica con l'uso di sostanze, ma in un contesto sociale e sostenibile. Le diverse tipologie di attività passano da esercizi puramente fisici a esercizi con rilevanza emotiva (toccare qualcosa che vi faccia sentire calmi), allenando la connessione tra stato fisico e consapevolezza emotiva.

Il Massimo Personale · 5 minuti · Qualsiasi luogo · Energia: Media-Alta

Ogni persona si pone una piccola sfida che può completare in 60 secondi e cerca di battere il proprio record.

COME PROCEDERE: "Dedicati 60 secondi. Scegli qualcosa che puoi effettivamente migliorare in questa stanza, subito: stare in equilibrio su un piede, dire l'alfabeto al contrario, fare il maggior numero possibile di squat contro il muro, ricordare i nomi di tutti in ordine. Scegli la tua attività. Hai 60 secondi per stabilire il tuo record personale. Poi, cerca di batterlo." Due turni.

PERCHÉ FUNZIONA: La competizione individuale (anziché la competizione di gruppo) elimina la vergogna sociale, mantenendo al contempo la componente di sfida che stimola il rilascio di dopamina. Il concetto di "miglioramento personale" è un elemento chiave del recupero: non si compete con gli altri, ma con i propri limiti precedenti. La struttura in due fasi garantisce la possibilità di migliorare, il che crea un picco di dopamina legato al raggiungimento di un obiettivo.

Yoga della Risata — Un minuto · 1-2 minuti · Qualsiasi posizione · Energia: Media

Risate finte per un minuto intero. Poi diventano risate vere. Lo fanno sempre.

COME PROCEDERE: "Stiamo per ridere per un minuto. Se necessario, fingete, ma continuate. Il facilitatore inizia a ridere (sinceramente o in modo teatrale). Gli altri si uniscono. Mantenete la risata per 60 secondi. Concludete con 10 secondi di silenzio."

PERCHÉ FUNZIONA: Il cervello non riesce a distinguere tra risate vere e risate finte a livello fisiologico. Entrambe provocano il rilascio di endorfine. Entrambe riducono il cortisolo. Entrambe attivano il circuito del legame sociale. Questo è documentato nella letteratura scientifica sulla risata yoga. Il gruppo passa quasi sempre dalle risate finte a quelle genuine entro 20-30 secondi, e il momento della risata collettiva autentica è uno degli eventi di autoregolazione naturale più potenti disponibili.

Categoria 6

Attività all'aperto e attività motorie.

Quando possibile, svolgete le riunioni all'aperto.

La Passeggiata Silenziosa · 15 minuti · Spazio all'aperto · Intensità: Bassa

Il gruppo cammina insieme in completo silenzio per 10 minuti. Poi, ogni persona condivide una cosa che ha notato.

COME SVOLGERLA: Uscite insieme all'aperto, senza parlare e senza usare il telefono. Un facilitatore indica una direzione generale. Camminate. Dopo 10 minuti, fermatevi. Ogni persona: condividete una cosa che avete notato e che non avreste notato se steste parlando. Tornate indietro a piedi.

PERCHÉ FUNZIONA: L'attenzione focalizzata sull'ambiente sensoriale – il meccanismo della mindfulness – riduce la ruminazione perché il cervello non può elaborare contemporaneamente i dettagli sensoriali esterni e la narrazione interna. Camminare produce anche BDNF e un lieve rilascio di endorfine. La condivisione alla fine crea un legame sociale attraverso un'esperienza percettiva condivisa, piuttosto che attraverso la condivisione della sofferenza.

Il Warrior Sprint · 5 minuti · Qualsiasi spazio all'aperto · Intensità: Alta

Tre brevi sprint al massimo della velocità, con un periodo di recupero tra uno e l'altro. Niente di più. Nessuna distanza da percorrere, nessun tempo da raggiungere. Semplicemente, corri il più velocemente possibile, tre volte.

COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO: Trovate uno spazio aperto: un parcheggio, un campo, un corridoio se non è possibile stare all'aperto. Eseguite tre sprint: "Al segnale di partenza, correte il più velocemente possibile finché non vi dico di fermarvi". Sprint di 15 secondi. Camminate per recuperare. Ripetete tre volte. Dopo il terzo sprint: mettete le mani sulle ginocchia, respirate, poi alzatevi e prestate attenzione alle sensazioni.

La corsa a tutta velocità è uno dei meccanismi più efficienti per stimolare il rilascio di dopamina, senza l'uso di sostanze. L'aumento di BDNF (fattore neurotrofico derivato dal cervello) derivante da una breve e intensa esplosione di energia è misurabile entro 20 minuti. Per i "guerrieri", l'esperienza di sentire il proprio corpo funzionare al massimo delle sue capacità è l'approssimazione più vicina all'euforia che cercavano, e genera la stessa reazione chimica interna.

Superficie: Terreno a piedi, erba o terreno naturale. Difficoltà: Bassa.

Togliete le scarpe e rimanete in piedi sull'erba o sul terreno naturale per 5 minuti. Silenzio assoluto. Poi, una sola parola.

COME ESEGUIRE L'ESERCIZIO: Se possibile: toglietevi le scarpe. Mettetevi in piedi

sull'erba o sulla terra. Non parlate per 4 minuti. L'operatore, in silenzio, dice: "Prestate attenzione alla temperatura. Prestate attenzione alla consistenza. Prestate attenzione al vostro peso sul terreno." Dopo 4 minuti: una sola parola.

PERCHÉ FUNZIONA: Il contatto diretto con la terra (il cosiddetto "earthing") ha dimostrato in studi clinici di avere effetti sul cortisolo e sui marcatori infiammatori. Che questo sia il meccanismo principale o che sia l'immobilità forzata e l'attenzione alle sensazioni ad avere un ruolo attivo, l'effetto è reale. Per le persone in fase di recupero che vivono in ambienti urbani e che non hanno accesso alla natura, questa è spesso un'esperienza sensoriale completamente nuova.

Corsa di gruppo · 20–30 minuti · Qualsiasi spazio all'aperto · Intensità: □ Alta

L'incontro è l'allenamento. Tutti corrono insieme per 20-30 minuti a un ritmo sostenibile, adatto alla conversazione. La registrazione avviene durante la corsa.

COME PROCEDERE: Evitate completamente l'incontro al chiuso. Incontratevi all'aperto. Correte insieme a un ritmo in cui possiate parlare. Il facilitatore guida il rituale di introduzione mentre correte. La discussione del protocollo avviene durante la corsa. Concludete con un giro a piedi in silenzio. Entrate al chiuso per bere e per la conclusione.

CORSARE mentre si parla produce uno stato di lieve attivazione fisiologica durante l'interazione sociale, che rispecchia esattamente le condizioni in cui gli esseri umani si sono evoluti per creare legami: caccia, migrazione, movimento insieme. Il movimento ritmico bilaterale attiva anche processi simili a quelli dell'EMDR, che possono ridurre l'intensità emotiva di argomenti difficili. Molti partecipanti riferiscono di condividere cose mentre corrono che non avrebbero potuto condividere mentre erano seduti.

Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

Riferimento rapido

Traduzione:

Abbina l'attività alla stanza.

Leggi attentamente le istruzioni e scegli l'opzione appropriata.

In caso di emergenza, contatta: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

Se la stanza sembra così...	Traduzione: Attività:
Ambiente spento, persone isolate, che fissano i telefoni.	Salti con le braccia ai lati → Lancio del nome → Cerchio di celebrazione
Tensione, ansia, troppi livelli di cortisolo nell'ambiente.	Respirazione sincronizzata → Scuoti e libera → Camminata lenta.
Nuovo gruppo, persone che non si conoscono.	Due verità, un brivido → Cosa è diverso? → Telefono.
I problemi di isolamento sono al centro dell'attenzione.	Lavoro parallelo → Complimento a sorpresa → Passeggiata anonima.
Persone in difficoltà che devono agire rapidamente prima di poter riflettere. *In caso di emergenza, contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696*	Gara a circuito → Corsa da guerrieri → Sfida di flessioni
Persone ansiose che hanno bisogno di un momento di calma prima di poter parlare.	Passare il Clap → Segnale Sonoro → Movimento dello Specchio.
A tutti serve ridere, e le cose sono state troppo pesanti.	Yoga della risata → Torneo di strette di mano → L'intreccio.
La corteccia prefrontale ha bisogno di "risveglio" dopo un'intensa attività.	Opposite Game → Zip Zap Zop → 30 Cerchi
Il gruppo deve percepire concretamente cosa significhi il processo di guarigione.	Sfida dell'acqua fredda → Corsa al muro → Miglior risultato personale.

Avete spazio all'aperto e c'è bel tempo.	La corsa di gruppo o la passeggiata silenziosa: spostare l'incontro interamente all'aperto.
Ecco la traduzione: "In caso di emergenza, contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696."	Esercizio di rilassamento (2 minuti) oppure Yoga della risata (1 minuto) oppure Esercizio di respirazione sincronizzata (3 minuti).
Prima riunione: nessuno conosce ancora il formato.	Nome Toss (conoscersi) → Breath Sync (connessione) → Story Spine (divertimento)

La regola d'oro per le attività di gruppo:

(No further translation needed, as the prompt requests only the translated title.)

L'attività in sé non è il punto cruciale; ciò che conta è lo stato neurochimico che essa produce. Un atleta che fa un giro dell'edificio e poi discute del Protocollo 10 (Architettura della Dopamina) comprenderà la dopamina in modo diverso, attraverso l'esperienza, non solo a livello intellettuale, rispetto a chi si siede e la studia. Un partecipante che canta con il gruppo per tre minuti e poi discute del Protocollo 16 (Isolamento) riconoscerà il proprio sistema nervoso nella descrizione del protocollo. un modo che non potevano dedurre solo dal testo.

Ogni attività presente in questa biblioteca è stata selezionata perché produce effetti misurabili e documentati: attivazione della dopamina, dell'ossitocina e del GABA, riduzione del cortisolo, aumento del BDNF, miglioramento del tono vagale. L'attività insegna il protocollo attraverso il corpo, prima che il protocollo venga appreso a livello mentale. Quando entrambi gli aspetti si verificano nella stessa sessione, l'apprendimento risulta duraturo.